

Participación del foro

“Hablando el mismo idioma”

Buenas tardes, espero se encuentren muy bien.

Las actividades que he estado realizando dentro de este tiempo de un poco de estrés, exceso administrativo y trabajo del aula con sobrecargo de actividades que tienen que ver con clausuras, despedidas, cierre de proyecto y muestras ante los padres y que me han funcionado de manera muy significativa son primeramente manteniendo la calma y practicando la misma, en esta me doy cuenta de lo importante que es mantenerme relajada debido a que el año pasado con el cierre de ciclo escolar medio dermatitis atópica y he tratado de tranquilizarme y llevarme la ligera anticipando con los trabajos desde con tiempo para que cuando lo soliciten en la escuela ya lo tenga listo para presentarlo y así tener cumplimiento del mismo, esto es de manera personal.

Dentro del aula se ha estado practicando el silencio consciente, en el cual no nada más les digo a los alumnos que mantengan la calma y se mantengan en silencio sino que ha sido un tiempo de reflexión y análisis de lo que hemos estado realizando se les ha solicitado que ellos por sí mismos escuchen sus pensamientos y así puedan manifestarlo para las demás personas y se genere la empatía ante las circunstancias que pasan en su día a día.

Con la parte directiva he tenido un acercamiento de manera muy importante para recibir cualquier retroalimentación ante los documentos entregados y cuando no es algo que requieren lo tomo de la mejor manera visualizando que es para la mejora de los aprendizajes de mí misma y de los alumnos.

